



**BIEN SE NOURIR SANS SE RUINER!**

# CATALOGUE DES PRODUITS



**JUIN 2022**



# BIENVENUE CHEZ VRAC HAUTS-DE-FRANCE!

## Chers adhérent(e)s,

Depuis la parution de la première version du catalogue en février 2022, **4 groupements d'achat ont vu le jour sur Villeneuve d'Ascq-Pont de Bois, Lille Fives, Lille Sud & Lille Centre!**

Ces premières épiceries éphémères nous ont permis de vous interroger sur vos envies pour élargir le catalogue: voilà qui est chose faite!

Aux 27 références initiales, nous avons ajouté plusieurs produits locaux : jus de pommes bio, farine bio, pain bio, sel, thé, café en grain, , pommes de terres bio, etc..

**Le catalogue de produits continuera de s'agrandir dans les mois à venir selon vos propositions et besoins.**

## VRAC?

VRAC Hauts-de-France est une association qui accompagne les habitant(e)s des quartiers populaires dans l'organisation de groupements d'achat de produits de qualité, bio et/ou locaux, à des prix accessibles.

## Comment ça marche?

- 1- Jadhère à l'association** VRAC HDF, en ligne ou par bulletin papier à envoyer à [vrac-hdf@vrac-asso.org](mailto:vrac-hdf@vrac-asso.org) (voir page 24)
- 2- Chaque mois, je choisis mes produits dans le catalogue**, et je passe ma commande sur [cagette.net](http://cagette.net) ou lors d'une permanence au sein de mon quartier
- 3- VRAC commande les produits directement auprès des producteurs et fournisseurs**, et organise la livraison dans mon quartier avec l'aide des habitants.
- 4- 2 semaines après ma commande, je viens chercher mes produits dans mon quartier**, lors de l'épicerie éphémère organisée par VRAC avec l'aide des associations du quartier et des habitants bénévoles.

SUIVEZ NOS ACTUALITÉS SUR FACEBOOK  ET LINKEDIN 

## LESSENTIEL A SAVOIR

- **L'ADHÉSION à VRAC coûte 1 euro** par an pour les habitants des quartiers populaires et/ou ayant des revenus modestes; 20 euros pour les autres
- **VRAC N'EST PAS UN SUPERMARCHÉ : LA PARTICIPATION DES ADHÉRENTS EST INDISPENSABLE** pour permettre au groupement d'achat de fonctionner: aide pendant les distributions, prise de commandes, etc.
- Vous commandez la **QUANTITÉ QUE VOUS SOUHAITEZ**
- Vous **PAYEZ** votre commande quand vous venez la chercher (carte bleue, chèque ou espèces)
- Il n'y a **PAS D'ENGAGEMENT DANS LA DUREE** : vous n'êtes pas obligé de commander chaque mois
- **VENEZ AVEC VOS CONTENANTS** (sacs en tissu ou papier, boîtes, bouteilles, etc.): la majorité des produits sont livrés en vrac, sans emballages
- **UN GROUPEMENT D'ACHAT APPARTIENT A SES MEMBRES** : toutes vos idées sont bienvenues pour étoffer le catalogue



**PAS D'ÉPICERIE EN  
AOÛT  
REPRISE EN  
SEPTEMBRE!**

*Nouveau calendrier à paraître  
prochainement*

# En savoir plus l'association?



VRAC a pour mission de **faciliter l'accès des habitant(e)s des quartiers populaires à une alimentation durable et de qualité.**

Pour cela, VRAC :

- accompagne les habitant(e)s dans le développement de groupements d'achat sur plusieurs quartiers de la métropole lilloise;
- propose des actions de sensibilisation à l'alimentation durable : dégustations, visites de fermes, ateliers et concours de cuisine, etc.

**Si VRAC parvient à proposer des produits de qualité à des prix accessibles,** c'est grâce à :

- **l'achat de produits en grandes quantités directement auprès des producteurs et fournisseurs.** Pour autant les prix ne sont pas tirés vers le bas et garantissent une juste rémunération des producteurs. **VRAC revend ces produits à prix coutant** aux adhérent(e)s de l'association,
- la **réduction des emballages;**
- le **soutien des associations et acteurs du quartier** qui accueillent dans leurs locaux les épiceries éphémères;
- **l'implication des adhérent(e)s bénévoles pour l'organisation des épiceries. Il faut 5 bénévoles par épicerie pour garantir le bon fonctionnement d'un groupement d'achat**

**ATTENTION:** les produits et les prix proposés peuvent varier d'une commande à l'autre, selon la disponibilité des stocks chez les producteurs, les aléas de production et de transport, etc.

**POUR TOUTE QUESTION, REMARQUE, PROPOSITION**

**Ecrivez-nous: [vrac-hdf@vrac-asso.org](mailto:vrac-hdf@vrac-asso.org)**

**Appelez-nous: 06 75 31 94 72 ou 07 49 38 05 23**



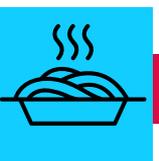
## BOISSONS

- Café moulu et grain .....7
- Thés.....8-9
- Jus de pomme.....10



## HUILE, SAUCE SUCRES, SELS & FARINES

- Huile d'olive.....15
- Vinaigre de salicornes.....15
- Purée de tomates.....15
- Sels.....16
- Sucres .....17-18
- Farines .....19



## PÂTES, RIZ, SEMOULE

- Pâtes blanches et complètes.....22
- Couscous blanc.....22
- Semoule de blé dur fine.....22
- Riz .....23



## LÉGUMES

- Oignons jaunes.....26
- Oignons rouges.....26
- Échalotes nouvelles.....26
- Pommes de terre.....27
- Navets violets nouveaux.....27



## PAINS, MIEL, CHOCOLAT

- Pains.....11-12
- Palets chocolats .....13
- Miels artisanaux.....14



## LEGUMINEUSES ET CÉRÉALES

- Lentilles .....20
- Pois chiches.....20
- Quinoa .....21
- Flocons d'avoine.....21



## FRUITS SECS

- Noisettes.....24
- Abricots secs.....24
- Amandes décortiquées.....24
- Dattes .....25
- Figs séchées.....25
- Raisins secs.....25



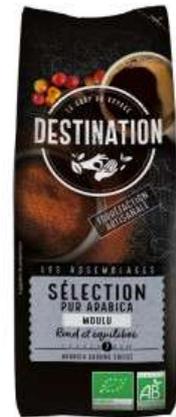
## ENTRETIEN - HYGIÈNE

- Déodorant solide.....28
- Shampoing solide.....28
- Savons.....29
- Lessive liquide.....30
- Liquide vaisselle.....30

# Café moulu pur arabica

**2,45 € LE PAQUET DE 250G**

**9,05 € LE PAQUET DE 1KG**



Pur arabica, ce café est une sélection de crus d'Amérique Latine issus de l'agriculture biologique. Rond, il offre une tasse équilibrée aux notes légèrement grillées.



**ORIGINE : AMERIQUE LATINE**



**FOURNISSEUR: DESTINATION (BORDEAUX, GIRONDE)**

# Café grain pur arabica

**11.70 € LE KG**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



Pur arabica, ce café est une sélection de crus d'Amérique Latine issus de l'agriculture biologique. Rond, il offre une tasse équilibrée aux notes légèrement grillées.



**ORIGINE : AMERIQUE LATINE**



**FOURNISSEUR: DESTINATION (BORDEAUX, GIRONDE)**

Destination a été créée en 1999 à Bordeaux. Ses produits sont issus de l'agriculture raisonnée, biologique ou biodynamique et l'entreprise perpétue un savoir faire traditionnel de la torréfaction artisanale du café, lente et à basse température, pour préserver tous les arômes naturels des grains de café bio.

Depuis plus de 20 ans, Destination est engagée dans une démarche équitable, pour garantir à ces partenaires des avantages économiques, sociaux et écologiques leur assurant un meilleur cadre de vie et de travail, et promouvoir des valeurs humaines communes à toutes les cultures du monde.

L'entreprise s'engage également à optimiser le transport des marchandises, afin que camions et bateaux ne circulent qu'en étant totalement remplis. Par ailleurs, l'entreprise a recourt à des emballages respectueux de l'environnement : réutilisables lorsque c'est possible, en supprimant le suremballage, en diminuant l'épaisseur des matériaux.

Site internet : <http://www.destination-bio.com>

# Thé noir Earl Grey au soleil

**3,20€ / LES 100G**

Subtil mélange de thés noirs d'Asie, parfumés à la bergamote et à l'orange pour les amateurs. Les pétales de soucis apportent une touche de soleil de Provence.



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : INDE - CHINE**



**FOURNISSEUR: AZADE, HAUTS-DE-FRANCE**

# Thé vert Sencha

**3,20€ / LES 100G**

Ce thé donne une infusion jaune d'or au goût agréablement doux, rafraîchissant et léger. Un assemblage sélectif de feuilles savamment travaillées pour une tasse parfumée.



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : CHINE**



**FOURNISSEUR: AZADE, HAUTS-DE-FRANCE**

AZADE a été créé il y a près de 10 ans par François VERJUS, dans l'optique de proposer des produits de qualité, issus de l'agriculture biologique et réalisés dans le respect des personnes qui y contribuent. Installés à Nieppe, ils sont spécialisés en boissons et épicerie sèche, et travaillent à rapprocher les origines des produits chaque fois qu'ils le peuvent. Lorsque les matières premières viennent de loin (cafés, thés...), les producteurs s'inscrivent dans une démarche équitable auprès de coopératives avec lesquelles ils s'engagent sur le long terme.

Site internet : <https://www.azade.fr/>

# The vert au Jasmin

**4,20€ / LES 100G**

Un thé de grande qualité, une récolte des deux dernières feuilles et du bourgeon. Son goût est fin, aromatisé naturellement avec d'authentiques fleurs de jasmin, il séduit par son arôme délicat et persistant.



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : CHINE**



**FOURNISSEUR: AZADE, HAUTS-DE-FRANCE**

# Infusion Rooibos

**2,60€ / LES 100G**

Cette infusion donne une infusion jaune d'or au goût agréablement doux, rafraîchissant et léger. Un assemblage sélectif de feuilles savamment travaillées pour une tasse parfumée.



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : AFRIQUE DU SUD**



**FOURNISSEUR: AZADE, HAUTS-DE-FRANCE**

AZADE a été créé il y a près de 10 ans par François VERJUS, dans l'optique de proposer des produits de qualité, issus de l'agriculture biologique et réalisés dans le respect des personnes qui y contribuent. Installés à Nieppe, ils sont spécialisés en boissons et épicerie sèche, et travaillent à rapprocher les origines des produits chaque fois qu'ils le peuvent. Lorsque les matières premières viennent de loin (cafés, thés...), les producteurs s'inscrivent dans une démarche équitable auprès de coopératives avec lesquelles ils s'engagent sur le long terme.

Site internet : <https://www.azade.fr/>

# Jus de pomme des Hauts-de-France (Avesnois)

**2,55€ LE LITRE**

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

Jus de pommes pressé, filtré et embouteillé immédiatement après décantation ce qui lui donne cette couleur dorée et ce goût délicatement sucré. 100% pur jus de pommes, sans additif, sans colorant ni conservateur.



 **BEAUDIGNIES, AVESNOIS, HAUT-DE-FRANCE**

 **LES VERGERS DE BEAUDIGNIES**

Les vergers de Beaudignies sont une exploitation familiale de l'Avesnois établie depuis 4 générations! Les premiers vergers ont été plantés en 1910. 100 ans plus tard, ce sont Amande et Pierre qui ont repris l'exploitation en même, en décidant de le passer en agriculture biologique.

Site internet: <http://lesvergersdebeaudignies.com/>

# Jus de Pomme à l'ancienne des Hauts-de-France (Avesnois)

**2,55€ LE LITRE**

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

Jus de pommes à l'ancienne non filtré après pressage ce qui lui donne cette saveur légèrement acidulée. 100 % pur jus de pommes, sans additif, sans colorant ni conservateur, mis en bouteille immédiatement après pressage des fruits et pasteurisé.



 **BEAUDIGNIES, AVESNOIS, HAUT-DE-FRANCE**

 **LES VERGERS DE BEAUDIGNIES**

Les vergers de Beaudignies sont une exploitation familiale de l'Avesnois établie depuis 4 générations! Les premiers vergers ont été plantés en 1910. 100 ans plus tard, ce sont Amande et Pierre qui ont repris l'exploitation en même, en décidant de le passer en agriculture biologique.

Site internet: <http://lesvergersdebeaudignies.com/>

# Pains du fournil bio saveurs et saisons

## Pain de campagne T80

**2,20 € LE PAIN DE 500G**

**4€ LE PAIN DE 1 KG**



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



Pain de campagne au levain naturel

## Pain intégral T150

**2,20 € LE PAIN DE 500G**

Pain à la mie grise et dense avec un gout de levain certifiée bio (plus complet que le complet).

Très riche en fibres et bon pour le transit intestinal.

Il s'accompagne avec tous les produits de la mer.

Très bonne conservation.



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



VILLENEUVE D'ASCQ, FLANDRES, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR: LE FOURNIL BIO SAVEURS ET SAISONS

Le Fournil Bio fabrique depuis 25 ans du pain biologique à Villeneuve D'Ascq. Il est devenu depuis le premier fournisseur de pains bio sur la région, et à l'ambition toujours intacte de proposer des produits sains, sans dégrader l'environnement et accessible au plus grand nombre. Une attention particulière est apportée au choix des matières premières, le plus locales possibles pour être acteur d'une filière céréale bio équitable.

Site internet : <https://www.fournilbio.fr/>

# Pain petit épeautre

**3,80 € LE PAIN DE 400G**



Pain de petit épeautre à 100%.

Pain à la mie jaune et dense, petit gout noisette. Peut convenir à certains intolérants au gluten de blé.

Très bonne conservation grâce à un processus de fabrication artisanale (façonnage à la main, temps de fermentation longs)

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



 VILLENEUVE D'ASCQ, FLANDRES, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR: LE FOURNIL BIO SAVEURS ET SAISONS

# Pain norvégien

**4.30 € LE PAIN DE 650G**



Pain riche en 5 céréales (sésame, millet, tournesol, lin brun et lin jaune) qui saura vous séduire par son gout, sa texture moelleuse et sa richesse en fibres et nutriments.

Ce pain au levain liquide se conserve très bien et ces céréales le rendent encore plus gourmand, un vrai gâteau !

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



 VILLENEUVE D'ASCQ, FLANDRES, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR: LE FOURNIL BIO SAVEURS ET SAISONS

Le Fournil Bio fabrique depuis 25 ans du pain biologique à Villeneuve D'Ascq. Il est devenu depuis le premier fournisseur de pains bio sur la région, et à l'ambition toujours intacte de proposer des produits sains, sans dégrader l'environnement et accessible au plus grand nombre. Une attention particulière est apportée au choix des matières premières, le plus locales possibles pour être acteur d'une filière céréale bio équitable.

Site internet : <https://www.fournilbio.fr/>

# Palets chocolat noir 57% A deguster ou pour cuisiner

8€ LE KILO



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**Ingrédients (tous issus de l'agriculture biologique)** : Masse de cacao (46.5%), sucre de canne (44%), beurre de cacao (9%)



**ORIGINE : REPUBLIQUE DOMINICAINE**



**FOURNISSEUR: ACTIBIO (MAYENNE, 53, REGION PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est une entreprise française créée en 2001 par Birgit Uet, installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire, et spécialisée dans l'approvisionnement de produits biologiques.

Site internet : <http://www.actibio.net/>

# Palets chocolat au lait 39% A deguster ou pour cuisiner

8,40€ LE KILO



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**Ingrédients (tous issus de l'agriculture biologique)** : sucre de canne, beurre de cacao, lait en poudre, masse de cacao, poudre de vanille



**ORIGINE : REPUBLIQUE DOMINICAINE**



**FOURNISSEUR: ACTIBIO (MAYENNE, 53, REGION PAYS DE LA LOIRE)**

Actibio est une entreprise française créée en 2001 par Birgit Uet, installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire, et spécialisée dans l'approvisionnement de produits biologiques.

Site internet : <http://www.actibio.net/>



## le saviez-vous ? Comment est fabriqué le Chocolat?

- Le chocolat est fabriqué à partir des fèves du cacaoyer, un arbre qui pousse dans les régions équatoriales.
- Les fèves, après avoir été séchées, donnent la masse de cacao, le beurre de cacao et la poudre de cacao
- Un chocolat noir contient au moins 43% de masse de cacao, auquel on a ajouté du sucre
- Un chocolat au lait contient au moins 25% de masse de cacao, du sucre et du lait
- Un chocolat blanc contient au moins 20% de masse de cacao, du sucre et du lait

# Miel liquide fleurs de printemps

**7 € LE POT DE 500G**



**HOYMILLE, FLANDRES, HAUTS-DE-FRANCE**



**PRODUCTEUR: MIELLERIE DU ZICKELIN**

Hélène Fiers et Mathieu Hébert, sont deux apiculteurs professionnels installés à Hoymille (Nord). Ils produisent différents miels artisanaux issus de leurs propres ruchers, tous situés en Hauts-de-France.

Site internet : <https://www.facebook.com/GAECMiellerieduZyckelin/>

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



# Miel crémeux fleurs d'été

**7 € LE POT DE 500G**



**THIESCOURT, OISE, HAUTS-DE-FRANCE**



**PRODUCTEUR: MIELLERIE DE LA DIVETTE**

La miellerie de la divette est une ferme apicole familiale installée dans l'Oise depuis 1994. Fondée par par Dominique Charpentier en 1994, elle est peu à peu reprise par sa fille, Sylvaine, et son compagnon Célestin.

La ferme apicole a été plusieurs fois médaillée au Concours Général Agricole de Paris

Site internet: <https://www.bienvenue-a-la-ferme.com/hautsdefrance/oise/thiescourt/ferme/miellerie-de-la-divette/121993>

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



## LE SAVIEZ-VOUS ? POURQUOI CERTAINS MIELS SONT LIQUIDES ET D'AUTRES CRÉMEUX?

Un miel crémeux est un miel qui a cristallisé, alors qu'un miel liquide est un miel en cours de cristallisation. La durée de cristallisation dépend principalement de son origine florale. Par exemple, le miel d'acacias cristallise beaucoup moins vite que le miel de tilleul.

Pour maintenir le miel liquide, les industries chauffent très fort le miel, ce qui lui fait perdre ses propriétés et son goût. C'est pourquoi le miel crémeux est souvent la marque d'un miel de qualité.

# Huile d'olive extra vierge

**4,90 € LE LITRE**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : ESPAGNE, ANDALOUSIE**



**PRODUCTEUR: COOPERATIVE DE PRODUCTEURS D'OLIVE DE CADIZ**

La coopérative réunit des producteurs d'olives installés dans les oliveraies de la montagne de Cadiz. La coopérative a été créée en 1957, et s'est équipée d'une unité collective de transformation de l'olive en 1973.



## LE SAVIEZ-VOUS ? IL EXISTE 3 NIVEAUX DE QUALITÉ D'HUILE D'OLIVE

- L'Huile d'Olive Extra Vierge: c'est la plus parfumée, avec un taux d'acidité inférieur à 0.8%. Elle est issue de la 1ère pression à froid des olives de meilleure qualité.
- L'Huile d'Olive Vierge : taux d'acidité compris entre 0.8 et 2%.
- L'Huile d'Olive : mélange d'huiles d'olive vierge

# Vinaigre de salicornes

**2.20€ LE LITRE**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



Base de vinaigre incolore (et bio !) dans lequel les salicornes ont infusé tout l'hiver, qui se teinte de couleurs et de saveurs, devient orange sombre, riche de minéraux, vitamines, pigments. S'utilise comme un vinaigre classique!



**PRODUCTEUR: THIERRY GALLAIS**



**ORIGINE : NOIRMOUTIER, FRANCE**

Thierry Gallais est producteur dans un marais salant à L'Epine (île de Noirmoutier). Sensible à la question de l'alimentation durable, Il fournit plusieurs AMAP en Pays de Loire, en Ile-de France et dans les Hauts d France, ainsi que certains magasins de producteurs en vente directe ou citoyens. Sa production est entièrement artisanale et naturelle. Son marais salant se situe en zone Natura 2000 et il est engagé dans des Mesures Agro Environnementales (fauches tardives pour la biodiversité, pas d'écobuage, lutte contre les espèces invasives, maintien des buissons pour la petite avifaune...).

# Coulis de tomate Passata granoro 700g

**1,15 € LA BOUTEILLE DE 700G**



**Ingrédients:** Tomates fraîches , sel (0.5%)



**ORIGINE : ITALIE , POUILLES**



**PRODUCTEUR: GRANORO**



Granoro est une entreprise familiale italienne fondée en 1967 et installée à Corato dans les Pouilles

# Sel fin de Noirmoutier

**2,20 € LE KILO**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



 **ORIGINE : NOIRMOUTIER, FRANCE**

 **PRODUCTEUR: THIERRY GALLAIS**

# Gros sel de Noirmoutier

**1,20€ LE KILO**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



 **ORIGINE : NOIRMOUTIER, FRANCE**

 **PRODUCTEUR: THIERRY GALLAIS**

# Fleur de sel de Noirmoutier

**10,80€ LE KILO**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



 **ORIGINE : NOIRMOUTIER, FRANCE**

 **PRODUCTEUR: THIERRY GALLAIS**

Thierry Gallais est producteur dans un marais salant à L'Epine (île de Noirmoutier). Sensible à la question de l'alimentation durable, Il fournit plusieurs AMAP en Pays de Loire, en Ile-de France et dans les Hauts d France, ainsi que certains magasins de producteurs en vente directe ou citoyens. Sa production est entièrement artisanale et naturelle. Son marais salant se situe en zone Natura 2000 et il est engagé dans des Mesures Agro Environnementales (fauches tardives pour la biodiversité, pas d'écobuage, lutte contre les espèces invasives, maintien des buissons pour la petite avifaune...).

## Le saviez-vous ?

La récolte du sel dans un marais façonné par les Hommes est une pratique très ancienne. Là où le sol est argileux et de qualité, le saunier (ou paludier) modèle une aire qui comprend une zone de préchauffe pour concentrer l'eau de mer et une zone de production – les œillets - où se cristallise le sel. Le marais permet de faire suivre un chemin plus lent et plus long à l'eau de mer pour la concentrer 8 fois plus. Deux récoltes ont lieu par jour, celle du gros sel qui apparaît sur un sol argileux (ce qui explique sa couleur grise) et la fleur de sel (très blanche).

# Sucre de betterave blanc

**2,50 € LE KILO**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : FRANCE, REGION PARISIENNE**

Le sucre de betterave biologique français est un produit nouveau et rare, qui existe depuis 2020. Il est fabriqué en région parisienne dans un site certifié bio, à partir de cultures biologiques de betteraves proches.



**FOURNISSEUR: ALTERBIO**

Alterbio est un fournisseur de produits biologiques, installé à Perpignan depuis 1984. Alterbio cherche à développer une filière bio vertueuse qui met l'humain et l'équilibre entre les acteurs de la filière au cœur de ses préoccupations.

Site internet: <https://pro-alterbio.com/>

# Sucre de canne blond

**1,95 € LE KILO**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : BRÉSIL**



**FOURNISSEUR: ACTIBIO**

Actibio est une entreprise française créée en 2001 par Birgit Uet, installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire, et spécialisée dans l'approvisionnement de produits biologiques.

Site internet : <http://www.actibio.net/>

## Le saviez-vous ? D'où vient le sucre?

Le sucre est fabriqué à partir de plantes dites « sucrières ». Il en existe deux sortes principales : la canne à sucre et la betterave sucrière. Dans les deux cas, le processus est identique : la plante récoltée est lavée puis broyée et pressée pour en extraire du jus. La production de betteraves sucrières est bien implantée dans les Hauts-de-France, mais il est encore rare aujourd'hui de trouver du sucre de betterave biologique français.

# Sucre complet Rapadura

**3,20 € LE KILO**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : COSTA RICA**

Sucre brun clair à moyen avec une saveur typique de mélasse douce et légèrement acidulée.



**FOURNISSEUR: ACTIBIO**

Actibio est une entreprise française créée en 2001 par Birgit Uet, installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire, et spécialisée dans l'approvisionnement de produits biologiques.

Site internet : <http://www.actibio.net/>

## Le saviez-vous ?

Le sucre rapadura est le produit du jus de canne concentré et déshydraté. Ce sucre intégral est une excellente alternative naturelle au sucre blanc raffiné. Parce qu'il n'a pas été raffiné, il conserve tous ses nutriments et donc une excellente alternative naturelle au sucre blanc raffiné : il a conservé tous les sels minéraux (potassium, magnésium, calcium), les vitamines (A, B3, B5, B6, B9) et les acides aminés de la canne à sucre.

# Sucre de canne complet en morceaux

**4,40 € LE KILO**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : BRÉSIL**



**FOURNISSEUR: AZADE**

AZADE a été créé il y a près de 10 ans par François VERJUS, dans l'optique de proposer des produits de qualité, issus de l'agriculture biologique et réalisés dans le respect des personnes qui y contribuent. Installés à Nieppe, ils sont spécialisés en boissons et épicerie sèche, et travaillent à rapprocher les origines des produits chaque fois qu'ils le peuvent. Lorsque les matières premières viennent de loin (cafés, thé...), les producteurs s'inscrivent dans une démarche équitable auprès de coopératives avec lesquelles ils s'engagent sur le long terme.

Site internet : <https://www.azade.fr/>

# Farine de blé t80

1,10€ LE KILO



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!

**LOCAL!**  
Produit des Hauts-de-France!



**ORIGINE: MONS EN PÉVÈLES, HAUTS-DE-FRANCE**



**PRODUCTEUR: MOULINS WAAST**



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe de nombreuses sortes de farines de blé. On les classe par "type" (T) selon le degré de raffinage de la mouture. La farine de blé type 80 est issue d'un tamisage plus poussé que les farines intégrale et complète (T150 et T170). Moins raffinée que la farine de blé T65, cette farine demi-complète constitue un bon compromis entre qualités nutritives et sensorielles!

# Farine de sarrasin bise

3,20€ LE KILO



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!

**LOCAL!**  
Produit des Hauts-de-France!



**ORIGINE: MONS EN PÉVÈLES, HAUTS-DE-FRANCE**



**PRODUCTEUR: MOULINS WAAST**

Il existe à Mons-en-Pévèle un moulin depuis le XXI<sup>e</sup> siècle! Il est racheté en 1896 par Henri Waast et est toujours exploité par ses descendants aujourd'hui. Chaque génération Waast a donné un meunier amoureux du métier avec les qualités d'innovation et d'initiatives nécessaire pour adapter le moulin aux évolutions alimentaires contemporaines!



## Le saviez-vous ? C'est quoi la farine "bise" ?

La farine bise est nourrissante et riche en protéines, en substances minérales et en vitamines issues de l'enveloppe du grain. Avec son goût prononcé, elle est idéale pour les produits boulangers dits «foncés» et les pains à la croûte croustillante, ou pour être mélangée à d'autres farines.

# Lentilles vertes

**3,10€ LE KILO**

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre  
contenant!



**CARVIN, NORD, HAUTS-DE-FRANCE**



**PRODUCTEUR: GEORGES-ERIC VERMON, FERME DES PEUPLIERS**

Georges-Eric Vermon est maraîcher (production de légumes frais) a Marcq-en-Barœul depuis 2012. En 2018, il a choisi de diversifier sa production en se lançant, sur un terrain situé à Carvin, dans la production de légumineuses: pois chiches, lentilles, quinoa. Des haricots rouges et blancs seront bientôt disponibles également!

Il cultive avec des méthodes d'agriculture raisonnée, en limitant les intrants dans ses méthodes culturales.

# Lentilles corail

**2,60€ LE KILO**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre  
contenant!



**TURQUIE**



**ACTIBIO**

Actibio est une entreprise française créée en 2001 par Birgit Uet, installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire, et spécialisée dans l'approvisionnement de produits biologiques.

Site internet : <http://www.actibio.net/>

# Pois chiches

**3,30€ LE KILO**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre  
contenant!

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



**CARVIN, NORD, HAUTS-DE-FRANCE**



**PRODUCTEUR: GEORGES-ERIC VERMON, FERME DES PEUPLIERS**

Georges-Eric Vermon est maraîcher (production de légumes frais) a Marcq-en-Barœul depuis 2012. En 2018, il a choisi de diversifier sa production en se lançant, sur un terrain situé à Carvin, dans la production de légumineuses: pois chiches, lentilles, quinoa. Des haricots rouges et blancs seront bientôt disponibles également!

Il cultive avec des méthodes d'agriculture raisonnée, en limitant les intrants dans ses méthodes culturales.

# Quinoa

**6,40€ LE KILO**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



**ORIGINE : CARVIN, NORD, HAUTS-DE-FRANCE**



**PRODUCTEUR: GEORGES-ERIC VERMON, FERME DES PEUPLIERS**

Georges-Eric Vermon est maraîcher (production de légumes frais) à Marcq-en-Baroeul depuis 2012. En 2018, il a choisi de diversifier sa production en se lançant, sur un terrain situé à Carvin, dans la production de légumineuses: pois chiches, lentilles, quinoa. Des haricots rouges et blancs seront bientôt disponibles également!

Il cultive avec des méthodes d'agriculture raisonnée, en limitant les intrants dans ses méthodes culturales.



## Le saviez-vous ? Les légumineuses sont fabuleuses!

Les légumineuses sont des plantes dont le fruit est une gousse: haricots, pois, lentilles, pois chiches, etc. Elles sont **très bonnes pour la santé car elles sont riches en protéines** (ce qui les différencie des légumes, riches en fibres et vitamines).

**Les légumineuses sont consommées depuis des milliers d'années, sur tous les continents.** Beaucoup de plats traditionnels sont cuisinés à partir de légumineuses, associées à des céréales: le couscous en Afrique du nord, le chili con carne en Amérique du nord et centrale, le cassoulet en France, etc.

**Les légumineuses sont également très bonnes pour l'environnement:** elles fixent l'azote de l'air dans le sol, et augmentent ainsi la fertilité des sols!

# Flocons d'avoine

**2,10€ LE KILO**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : ALLEMAGNE**



**FOURNISSEUR : ACTIBIO**

Actibio est une entreprise française créée en 2001 par Birgit Uet, installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire, et spécialisée dans l'approvisionnement de produits biologiques.

Site internet : <http://www.actibio.net/>

# Pâtes blanches et complètes

2€ LE KILO



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!

Au choix:



Coquillettes



Spaghetti



Penne rigate



Spirales complètes



ORIGINE : ITALIE



PRODUCTEUR: ASTRA BIO (ITALIE)

## Couscous blanc

2,50€ LE KILO



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : ITALIE



FOURNISSEUR: ALTERBIO

Alterbio est un fournisseur de produits biologiques, installé à Perpignan depuis 1984. Alterbio cherche à développer une filière bio vertueuse, responsable, qui met l'humain et l'équilibre entre elms actuels de la filière au coeur de ses préoccupations.

## Semoule de blé dur fine

1,90€ LE KILO



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



ORIGINE: MONS EN PÉVÈLES, HAUTS-DE-FRANCE



PRODUCTEUR: MOULINS WAAST

Il existe à Mons-en-Pévèle un moulin depuis le XXI<sup>e</sup> siècle! Il est racheté en 1896 par Henri Waast et est toujours exploité par ses descendants aujourd'hui. Chaque génération Waast a donné un meunier amoureux du métier avec les qualités d'innovation et d'initiatives nécessaire pour adapter le moulin aux évolutions alimentaires contemporaines!

# Riz long blanc de camargue

2,75 € LE KILO



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : CAMARGUE, FRANCE



ACTIBIO

Actibio est une entreprise française créée en 2001 par Birgit Uet, installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire, et spécialisée dans l'approvisionnement de produits biologiques.

Site internet : <http://www.actibio.net/>

# Riz long complet

2,50 € LE KILO



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



ORIGINE : ITALIE



ACTIBIO

Actibio est une entreprise française créée en 2001 par Birgit Uet, installée en Mayenne dans les Pays-de-la-Loire, et spécialisée dans l'approvisionnement de produits biologiques.

Site internet : <http://www.actibio.net/>

# Noisettes decortiquées

**9,95 € LE KILO**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : TURQUIE**



**FOURNISSEUR : SPENNINGCK, HAUTS-DE-FRANCE**

Spenninck est une entreprise familiale installée au MIN de Lomme, à côté de Lille, depuis avril 1991, spécialisée dans la vente de produits frais et de fruits secs biologiques.



# Abricots secs

**7,90 € LE KILO**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : TURQUIE**



**FOURNISSEUR: SPENNINGCK, HAUTS-DE-FRANCE**

Spenninck est une entreprise familiale installée au MIN de Lomme, à côté de Lille, depuis avril 1991, spécialisée dans la vente de produits frais et de fruits secs biologiques.



# Amandes décortiquées

**12.60 € LE KILO**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : ITALE**



**FOURNISSEUR: SPENNINGCK, HAUTS-DE-FRANCE**

Spenninck est une entreprise familiale installée au MIN de Lomme, à côté de Lille, depuis avril 1991, spécialisée dans la vente de produits frais et de fruits secs biologiques.



# Dattes deglet noir

**4,90 € LE KILO**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : TUNISIE**



**FOURNISSEUR: SPENNINGCK, HAUTS-DE-FRANCE**

Spenninck est une entreprise familiale installée au MIN de Lomme, à côté de Lille, depuis avril 1991, spécialisée dans la vente de produits frais et de fruits secs biologiques.



# Figues sèches lerida

**7,30 € LE KILO**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : TURQUIE**



**FOURNISSEUR: SPENNINGCK, HAUTS-DE-FRANCE**

Spenninck est une entreprise familiale installée au MIN de Lomme, à côté de Lille, depuis avril 1991, spécialisée dans la vente de produits frais et de fruits secs biologiques.



# Raisins secs sultamine

**3,55 € LE KILO**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



**ORIGINE : TURQUIE**



**FOURNISSEUR: SPENNINGCK, HAUTS-DE-FRANCE**

Spenninck est une entreprise familiale installée au MIN de Lomme, à côté de Lille, depuis avril 1991, spécialisée dans la vente de produits frais et de fruits secs biologiques.



# Oignons jaunes des Hauts-de-France



Cette commande est soumise à validation: un volume minimum de commande est à atteindre pour obtenir ces tarifs.

**1,70€ LE KILO**



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



**ORIGINE : HAUTS-DE-FRANCE**



**FOURNISSEUR: COOPERATIVE NORABIO**

Norabio est une coopérative locale créée en 1998, qui réunit 130 producteurs bio de la région

Site internet : <https://www.norabio.fr>

# Oignons rouges des Hauts-de-France



Cette commande est soumise à validation: un volume minimum de commande est à atteindre pour obtenir ces tarifs.

**2,10€ LE KILO**



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



**ORIGINE : HAUTS-DE-FRANCE**



**FOURNISSEUR: COOPERATIVE NORABIO**

Norabio est une coopérative locale créée en 1998, qui réunit 130 producteurs bio de la région

Site internet : <https://www.norabio.fr>

# Échalotes nouvelles des Hauts-de-France



Cette commande est soumise à validation: un volume minimum de commande est à atteindre pour obtenir ces tarifs.

**4,75€ LE KILO**



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



**ORIGINE : HAUTS-DE-FRANCE**



**FOURNISSEUR: COOPERATIVE NORABIO**

Norabio est une coopérative locale créée en 1998, qui réunit 130 producteurs bio de la région

Site internet : <https://www.norabio.fr>

# Navets violets nouveaux des Hauts-de-France



Cette commande est soumise à validation: un volume minimum de commande est à atteindre pour obtenir ces tarifs.

**2,30€ LE KILO**



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



 **ORIGINE : HAUTS-DE-FRANCE**

 **FOURNISSEUR: COOPERATIVE NORABIO**

Norabio est une coopérative locale créée en 1998, qui réunit 130 producteurs bio de la région

Site internet : <https://www.norabio.fr>

## Le saviez-vous ?

Les légumes nouveaux ou primeurs sont récoltés dans leur « âge tendre », avant une complète maturité. Ils se développent au moment où la luminosité augmente. Issus d'un temps de culture assez court, ils se distinguent des légumes de garde par leur fragilité, leur épiderme fin, leur chair riche en eau, leur texture tendre et fondante et leur saveur douce et légèrement sucrée.

# Pommes de terre ditta des Hauts-de-France

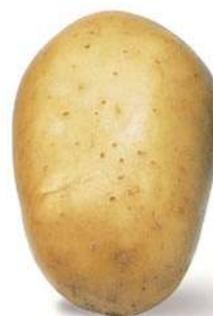


Cette commande est soumise à validation: un volume minimum de commande est à atteindre pour obtenir ces tarifs.

**1,50€ LE KILO**



**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!



Pomme de terre à chair ferme, recommandée pour les cuissons à la vapeur, à l'eau et à la poêle (rissolées, sautées). Vous pouvez également les utiliser pour des plats mijotés, gratins et plats au four

 **ORIGINE : HAUTS-DE-FRANCE**

 **FOURNISSEUR: COOPERATIVE NORABIO**

Norabio est une coopérative locale créée en 1998, qui réunit 130 producteurs bio de la région

Site internet : <https://www.norabio.fr>

# Déodorant solide au citron vert

**6€ LE DÉO DE 50G**

Le déodorant solide à l'huile essentielle de citron vert est très facile à utiliser, il suffit de le passer sous les aisselles, il fond au contact de la peau et vous assure une protection contre les odeurs tout au long de la journée. Avec sa composition 100% naturelle (bicarbonate de soude, argile verte, huile de coco), son odeur acidulée citron vert, son format solide, longue durée et sans déchet, soyez prêts pour l'été !

LOCAL!  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

FABRICATION  
ARTISANALE



FIVES, LILLE (FRANCE)



PRODUCTEUR: SAVONNERIE TWENTY FIVES

# Shampooing solide à la rose de Damas

**6€ LE SHAMPOING DE 50G**

La poudre de rose de Damas et la poudre ayurvédique de shikakaï font de ce shampooing solide un produit très agréable et facile d'utilisation. Son odeur poudrée de rose, sa mousse dense qui se rince très bien, sa composition naturelle, riche en huiles (ricin, coco,) et poudres de plantes en font un produit idéal aux cheveux de toute la famille. Les lavages sont plus espacés, les cheveux sont brillants (acide lactique). Un shampooing solide permet de faire une quarantaine de lavages (en fonction de la longueur des cheveux).

LOCAL!  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

FABRICATION  
ARTISANALE



FIVES, LILLE (FRANCE)



PRODUCTEUR: SAVONNERIE TWENTY FIVES

La savonnerie Twenty Fives est une savonnerie récemment installée à Lille, dans le quartier de Fives. Elle est axée sur la fabrication de cosmétiques solides : savons saponifiés à froid, shampooings, déodorants, hydratants solides, fabriqués à la main dans son laboratoire, aux compositions minimalistes, naturelles, biologiques, sans déchet et biodégradables. L'envie de proposer des produits de qualité, écologiques et accessibles à tous sont ses valeurs principales.

# Savon surgras au lait de chèvre et vanille

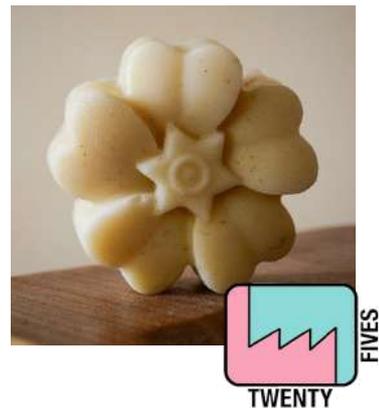
**5€ LE SAVON DE 100G**

Composé d'ingrédients naturels et biologiques, ce savon, saponifié à froid, fabriqué à la main est idéal pour les peaux sèches et sensibles. Composé principalement d'huiles bio comme l'huile d'olive (33%), de coco (13%) de beurre de karité (13%) et de lait frais de chèvre (11%) ainsi que d'extrait naturel de vanille, ce savon est parfait pour prendre soin de votre peau. Pour le visage, le corps, les mains.

**Le petit + local : le lait de chèvre bio est produit par : Les chevrettes du Terril, à Rieulay près d'Orchies.**

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

**FABRICATION  
ARTISANALE**



**FIVES, LILLE (FRANCE)**



**PRODUCTEUR: SAVONNERIE TWENTY FIVES**



## Le saviez-vous ?

Le lait de chèvre est riche en acides gras, connu pour ses propriétés hydratantes et ré-équilibrantes. Il apaise, purifie et préserve la peau. Il est riche en acide lactique, qui régule l'excès de sébum.

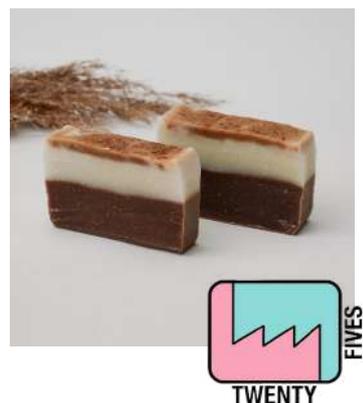
# Savon surgras au chocolat

**4,80€ LE SAVON DE 95G**

Le savon au chocolat est un savon gourmand qui sent bon le cacao, et la noisette grillée. Saponifié à froid, il est composé d'ingrédients naturels et biologiques tels que de l'huile d'olive, de coco, de noisette, de beurre de cacao brut. C'est un savon surgras idéal pour toute la famille. Pour le visage, le corps et les mains.

**LOCAL!**  
Produit des  
Hauts-de-  
France!

**FABRICATION  
ARTISANALE**



**FIVES, LILLE (FRANCE)**



**PRODUCTEUR: SAVONNERIE TWENTY FIVES**

La savonnerie Twenty Fives est une savonnerie récemment installée à Lille, dans le quartier de Fives. Elle est axée sur la fabrication de cosmétiques solides : savons saponifiés à froid, shampoings, déodorants, hydratants solides, fabriqués à la main dans son laboratoire, aux compositions minimalistes, naturelles, biologiques, sans déchet et biodégradables. L'envie de proposer des produits de qualité, écologiques et accessibles à tous sont ses valeurs principales.

# Lessive liquide concentrée

**2,20€ LE LITRE**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



Lessive 100% d'origine naturelle.

Cette Lessive Liquide Concentrée certifiée BIO est destinée au lavage en machine ou à la main de tous les textiles, à toutes températures. Elle prendra soin, en douceur, de votre linge sans risque de décoloration



**FABRIQUE EN FRANCE**



**PRODUCTEUR: LABORATOIRE GRAVIER - L'ARTISAN SAVONNIER**

Le laboratoire GRAVIER est une entreprise installée dans le Gard depuis 1975, spécialisée dans la fabrication de cosmétiques et produits d'entretien certifiés BIO. L'Artisan Savonnier est une marque du laboratoire GRAVIER, inspirée des traditions provençales. Elle propose des produits d'entretien ménager écologiques, simples, ultra-concentrés et efficaces.

# Liquide vaisselle

**1,70€ LE LITRE**



**VENDU EN VRAC**  
Venez avec votre contenant!



Ce Liquide Vaisselle est destiné au lavage à la main de la vaisselle.

Sa formule concentrée permet le bon nettoyage et dégraissage de toute la vaisselle, plats, casseroles, etc...

Enrichi en calendula, il convient à une utilisation quotidienne et respecte les mains.



**FABRIQUE EN FRANCE**



**PRODUCTEUR: LABORATOIRE GRAVIER - L'ARTISAN SAVONNIER**

Le laboratoire GRAVIER est une entreprise installée dans le Gard depuis 1975, spécialisée dans la fabrication de cosmétiques et produits d'entretien certifiés BIO. L'Artisan Savonnier est une marque du laboratoire GRAVIER, inspirée des traditions provençales. Elle propose des produits d'entretien ménager écologiques, simples, ultra-concentrés et efficaces.

# Bulletin d'adhésion Vrac Hauts-de-France

Prénom et Nom : .....

Adresse mail : .....

Téléphone (obligatoire) : .....

Année de naissance : .....

Adresse postale (obligatoire).....

Si vous habitez un logement social, pouvez-vous indiquer le nom du bailleur ?.....

Combien de personnes habitent dans votre foyer ?.....

Quel est votre genre ? Féminin  Masculin  Autre

Quel groupement d'achat souhaitez-vous rejoindre ? (entourez votre réponse)

Villeneuve d'Ascq - Pont-de-Bois

Lille - Fives

Lille Sud

Lille centre – Résidence Béthanie

Autre (Roubaix l'alma, Tourcoing la Bourgogne) : précisez : .....

**COTISATION : Libre à vous de décider dans quelle situation vous vous reconnaissez ! (entourez votre réponse)**

**Adhésion classique à partir de 1€** si je suis habitant(e) d'un quartier "prioritaire" et/ou si j'habite en logement social et/ou j'ai des petits revenus (exemple : RSA, étudiant, famille monoparentale, petite retraite, etc.)

**Adhésion solidaire à partir de 20€** si je suis dans une autre situation. Une marge de 10% sera appliquée par VRAC sur mes commandes, pour contribuer au financement de la logistique.

**Quel montant de cotisation avez-vous choisi ? ..... € (le règlement de la cotisation vous sera demandé lorsque vous viendrez chercher votre première commande)**

**Quelles sont les missions de bénévolat qui vous intéresseraient ? (entourez votre réponse)**

organisation et accueil lors des épiceries

rangement des épiceries

participation au choix des produits

préparation des commandes

autres: précisez : .....

**Droit à l'image : J'autorise VRAC Hauts-de-France, conformément aux dispositions relatives au droit à l'image, à prendre des photos de moi lors d'évènements organisés par l'association (épiceries, animations, etc.), et à reproduire et communiquer ces photos ou vidéos au public, sur les différents supports de communication de l'association (site internet, facebook, linkedin, newsletter, etc.)**

oui

non

**J'adhère à VRAC Hauts-de-France et à ses statuts (consultable sur le site internet de l'association)**

Date et signature :

# Ils soutiennent VRAC Hauts-de-France, et on les remercie!

## Les bailleurs sociaux



## Les associations et structures partenaires dans les quartiers

Maison de Quartier Jacques Brel  
AFEV  
Centre social Mosaïque  
Résidence Habitat Jeunes Béthanie

Centre social l'Arbrisseau  
Centre social Lazare Garreau

## VRAC France et les 13 autres antennes de VRAC



Contact: 06 75 31 94 72  
[vrac-hdf@vrac-asso.org](mailto:vrac-hdf@vrac-asso.org)